

Conteo de Carbohidratos y el Alcohol

Ahora, un Minuto de Salud.

Si tienes diabetes, beber alcohol puede plantear algunos retos. El alcohol puede elevar o reducir tu nivel de azúcar en sangre.

Bebidas con carbohidratos, como cerveza y vino, elevan tu nivel de azúcar igual que los alimentos. Pero el alcohol también puede reducir tu nivel de azúcar porque bloquea la producción de glucosa.

Lo mejor es beber con moderación. Y tomar medidas para hacerlo sin riesgo.

Revisa tu nivel de azúcar antes de beber y con más frecuencia durante las siguientes 24 horas. Siempre revisa tu nivel de azúcar antes de irte a dormir.

También debes poner alarma para revisarlo a medianoche.

Si bebes en bares, usa una pulsera de identificación. Nivel bajo severo de azúcar puede confundirse con estar borracho.

Tu equipo de diabetes te ayudará a que incluyas el alcohol sin riesgo en tu plan alimenticio, habla con ellos sobre tus hábitos de bebida.